

健康・暮らし

朝食を済ませ、玄関を出る。深呼吸する。全身に酸素が巡るイメージで鼻から4秒、ゆっくり吸い込む。次に体内の不純物と昨日あった嫌なこと全てを吐き出す。

朝食を済ませ、玄関を出る。深呼吸する。全身に酸素が巡るイメージで鼻から4秒、ゆっくり吸い込む。次に体内の不純物と昨日あった嫌なこと全てを吐き出す。

目覚めたら、まず歯を磨き、顔を洗う。そして洗面所の鏡の前で渾身の笑顔をつくってみる。私の朝のルーティーンである。

顔の筋肉を意識的に動かすことで「いい表情」を保つことができる。さらに一日の始まりが笑顔なら、その日一日が「よい日」となる。私に笑顔の人が集まってくるように思える。

あらん限りの笑顔を自らに浴びせる私の姿は面白いのかもしれない。いつも妻が鏡越しに見てくすくす笑う。その日最初の「私に集まる笑顔の人」となっている。

健康・暮らし



社会保険労務士 田中 友基(35)

広島市安佐南区

笑顔で「えー顔」に

肘やかかととは自分で見えにくい部分。スマホのカメラで撮影しチェックするのも一つの方法だ。

にはサリチル酸や尿素を含む物などがあるが、「ビタミン配合で、含まれる成分の極力少ないものが、肌への刺激が少なくお薦め」という。

クリームを塗った後のべたつきを気にして付ける量が少なくならないように、かかと片足分には人さし指の第一関節くらいまでの量を塗る。かかとだけを覆う靴下もあるので利用するとい

肌には過酷な夏 エアコンによる



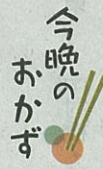
ビタミン配合 クリームで保湿 + かかと靴下活用



トウモロコシ

材料(1人分) = 大豆ト(ヒレタイプ) 100g、ウモロコシ半本、ソラマシ(味) 100g、バター、昆布ゆ、しょうが汁、レ汁、ガーリックパウダー

①大豆ミートは水気をしておく。トウモロコシ



すイメージで口から8秒、ゆっくり吐き出す。時間が許すなら、これを2、3度繰り返す。

リズムを整えることは仕事をする上で大切だ。社会保険労務士は企業の方々と接する中で相談に乗り、悩みを聞く場合もある。対象は社長から新入社員まで。さまざまな課題や苦悩を解決するお手伝いできれば、これ以上のことはない。

笑顔になつてもらえた時、最大のやりがいを感じる。

笑顔になるのは、本当にいいことだ。まして、その手助けを仕事にしている。言うことはない。

自分自身が笑顔になり、「笑顔の自分」に「笑顔の人」が集まる。そして毎日を楽しく感じながら過す。これこそ何よりの健康の秘訣になっている。